

## Rezept

# Zitronen-Knoblauch-Hähnchen

Ein Rezept von Zitronen-Knoblauch-Hähnchen, am 29.06.2026

## Zutaten

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>1</b> Bio-Zitrone            | <b>4</b> Knoblauchzehen   |
| <b>2 EL</b> Olivenöl            | Pfeffer   |
| <b>400 g</b> Hähnchenbrustfilet | <b>6</b> große grüne Oliven (mit Tomaten- oder Zitronenfüllung) |
| <b>½ Bund</b> Petersilie        | Salz  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 8 g F, 24 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die andere Hälfte in Stücke schneiden und zugedeckt beiseitestellen. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
2. Das Hähnchenfilet trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden, in der Marinade wenden und zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
3. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Nach Belieben hacken. Eine beschichtete Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Hähnchenwürfel aus der Marinade heben und in der Pfanne von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten, dabei salzen.
4. Übrige Marinade, Zitronenstücke und Olivenscheiben dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze noch 2 Min. garen. Das Hähnchen in Schälchen umfüllen und mit der Petersilie bestreuen.